

# JANGAN COBA-COBA MEROKOK!



FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2016



**Buku Saku**  
**“Jangan Coba-Coba Merokok!”**

**Disusun Oleh:**

**Syafrawati, SKM, M. Comm Health, Sc (Ketua)**

**Ice Yolanda Puri, SSiT, M. Kes (Anggota)**

**Mery Ramadani, SKM, MKM (Anggota)**

**Tim Kreatif:**

**Rayunda Chikita Oktari, SKM**

**Sebagai Salah satu Luaran Program Ipteks bagi  
Masyarakat (IbM) Pencegahan Perilaku Merokok  
pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Padang  
Tahun 2016**

**Dibiayai oleh Kementerian Ristek DIKTI 2016**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Andalas**



# BUKU SAKU JANGAN COBA-COBA MEROKOK!

Diterbitkan oleh:  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Andalas  
Copyright ©2016  
ISBN: 978-602-74650-0-8

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

Sanksi pidana atas pelanggaran Hak Cipta Pasal 72 dalam Undang-Undang R.I. No.19 Tahun 2002

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan / atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan /atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

## KATA PENGANTAR

Ahamdulillahirabbil'alamiin.. segala puji bagi Allah SWT yang telah memudahkan kami untuk menyelesaikan buku “Jangan Coba-Coba Merokok!” ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa selalu tercurah untuk Nabi Muhammad SAW yang menjadi teladan dalam semua aspek kehidupan.

Buku ini dibuat untuk melengkapi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dibiayai Kementerian Ristek DIKTI dengan judul “Ipteks bagi Masyarakat (IbM) Pencegahan Perilaku Merokok pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Padang Tahun 2016”.

Akhir kata semoga buku ini bermanfaat bagi siswa sekolah dasar untuk mencegah perilaku merokok.

Penulis



## DAFTAR ISI

Halaman Depan	
Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
Apa Itu Rokok?.....	1
Rokok Zat Aditif.....	2
Apa Saja Kandungan Rokok?.....	3
Apa Saja Bahaya dari Rokok?.....	5
Penyakit Akibat Rokok.....	7
Tubuh Seorang Perokok.....	8
Apa Saja Jenis Perokok?.....	9
Perokok Pasif Lebih Berbahaya.....	10
Cara untuk Mengatakan Tidak pada Rokok.....	11



# APA ITU ROKOK?

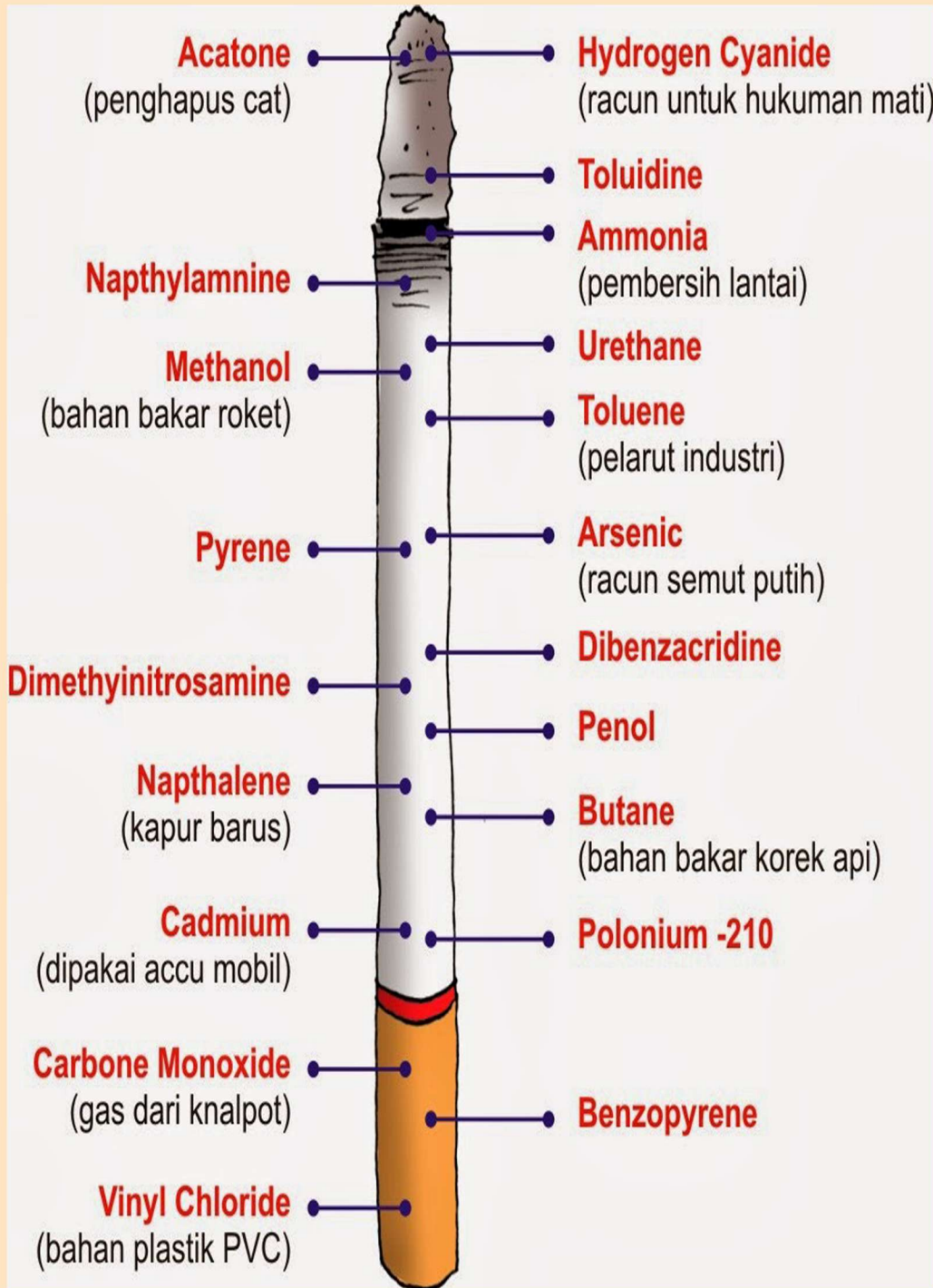
**ROKOK** adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah





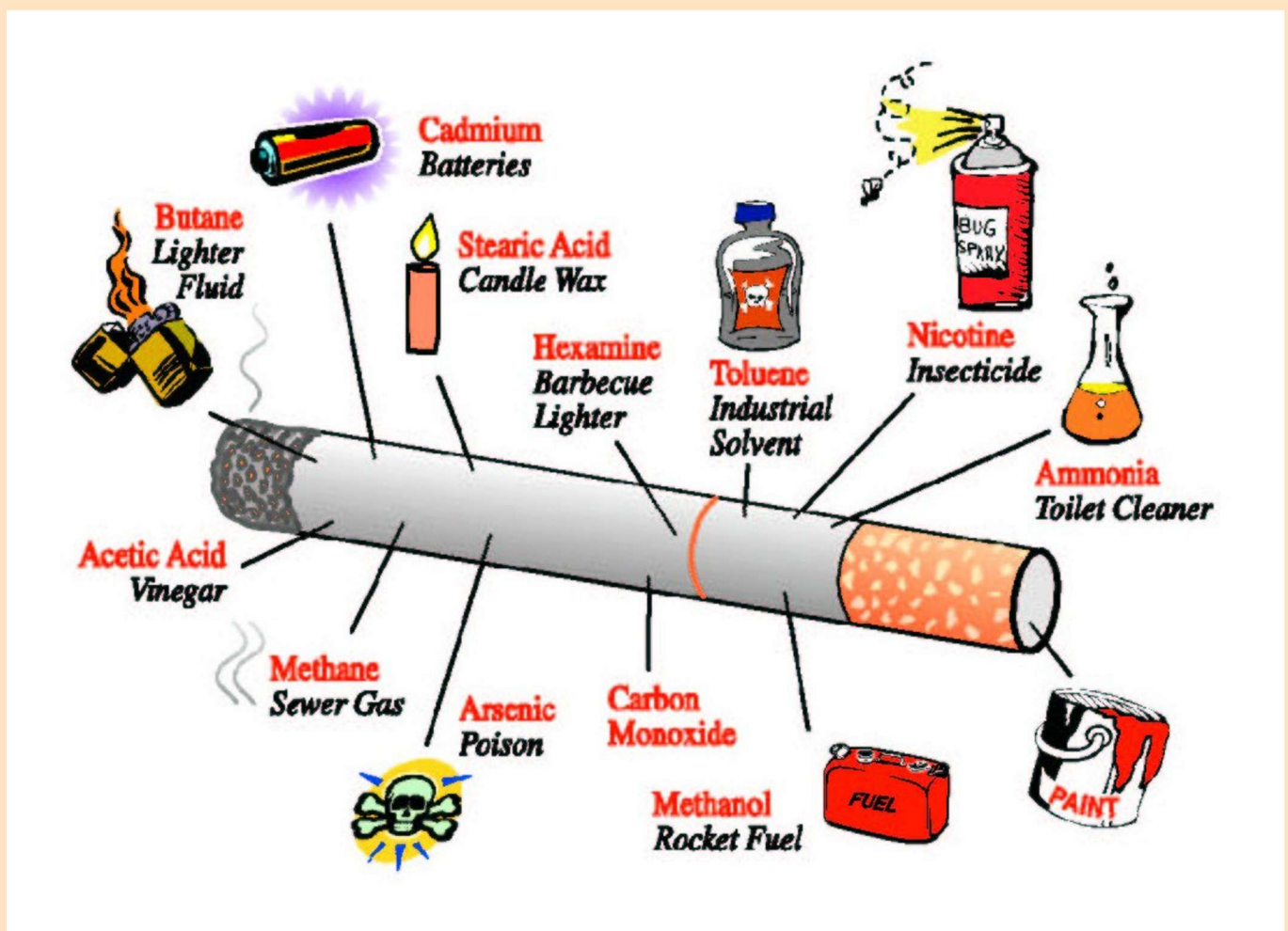
**ROKOK** merupakan salah satu **ZAT ADITIF** yang bila digunakan **MENGAKIBATKAN BAHAYA KESEHATAN** bagi diri sendiri maupun masyarakat

# APA SAJA YANG TERKANDUNG DI DALAM ROKOK?





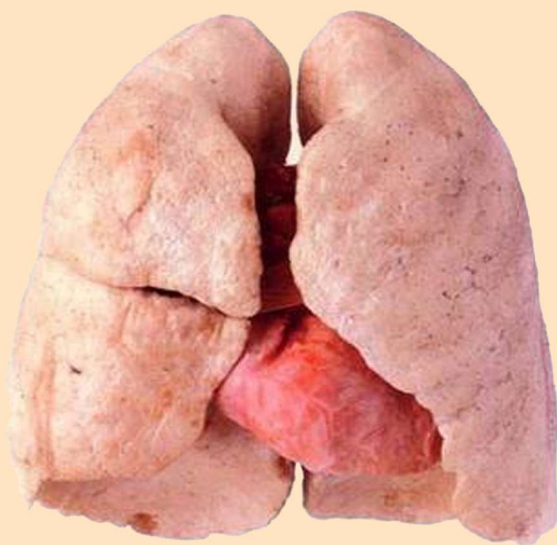
# APA SAJA YANG TERKANDUNG DI DALAM ROKOK?



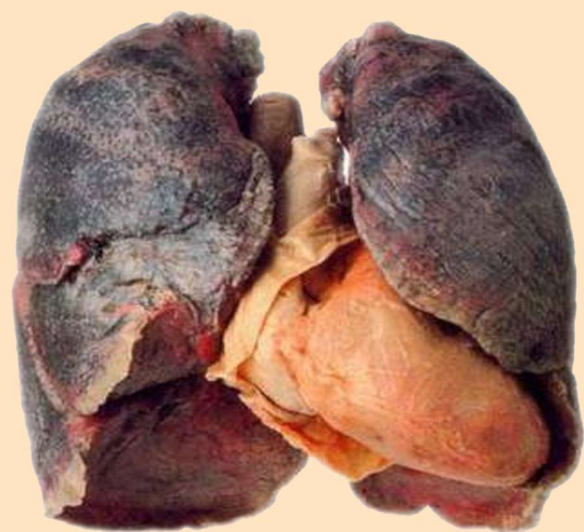
# APA SAJA BAHAYA DARI ROKOK?

## 1. Merugikan Kesehatan

Asap rokok memasuki tubuh manusia, bermula dari hidung--> mulut --> tenggorokkan --> saluran pernafasan --> paru-paru --> pembuluh darah --> jantung --> organ reproduksi --> kemudian ke saluran kencing dan kandung kemih



BUKAN PEROKOK



PEROKOK

PERBANDINGAN GAMBAR PARU-PARU

# APA SAJA BAHAYA DARI ROKOK?

## 2. Prestasi Belajar Menurun



## 3. Pemborosan (harga rokok mahal)



Sumber Gambar: [www.transbogor.com](http://www.transbogor.com)  
[kompansiana.com](http://kompansiana.com)

# PENYAKIT AKIBAT ROKOK



KANSER LEHER



KANSER PARU-PARU



KANSER MULUT



KELAHIRAN BAYI PRA-MATANG



KEGUGURAN JANIN



PENYAKIT GANGREN

**BERHENTI SEKARANG!  
MEROKOK MERUGIKAN.**

Kanker mulut

Kanker paru-paru

Kanker perut

Kanker payudara

Penyakit jantung

Stroke

Kemandulan

Kanker ginjal

Kanker kandung kemih

Kanker tenggorokkan

Kanker pencernaan

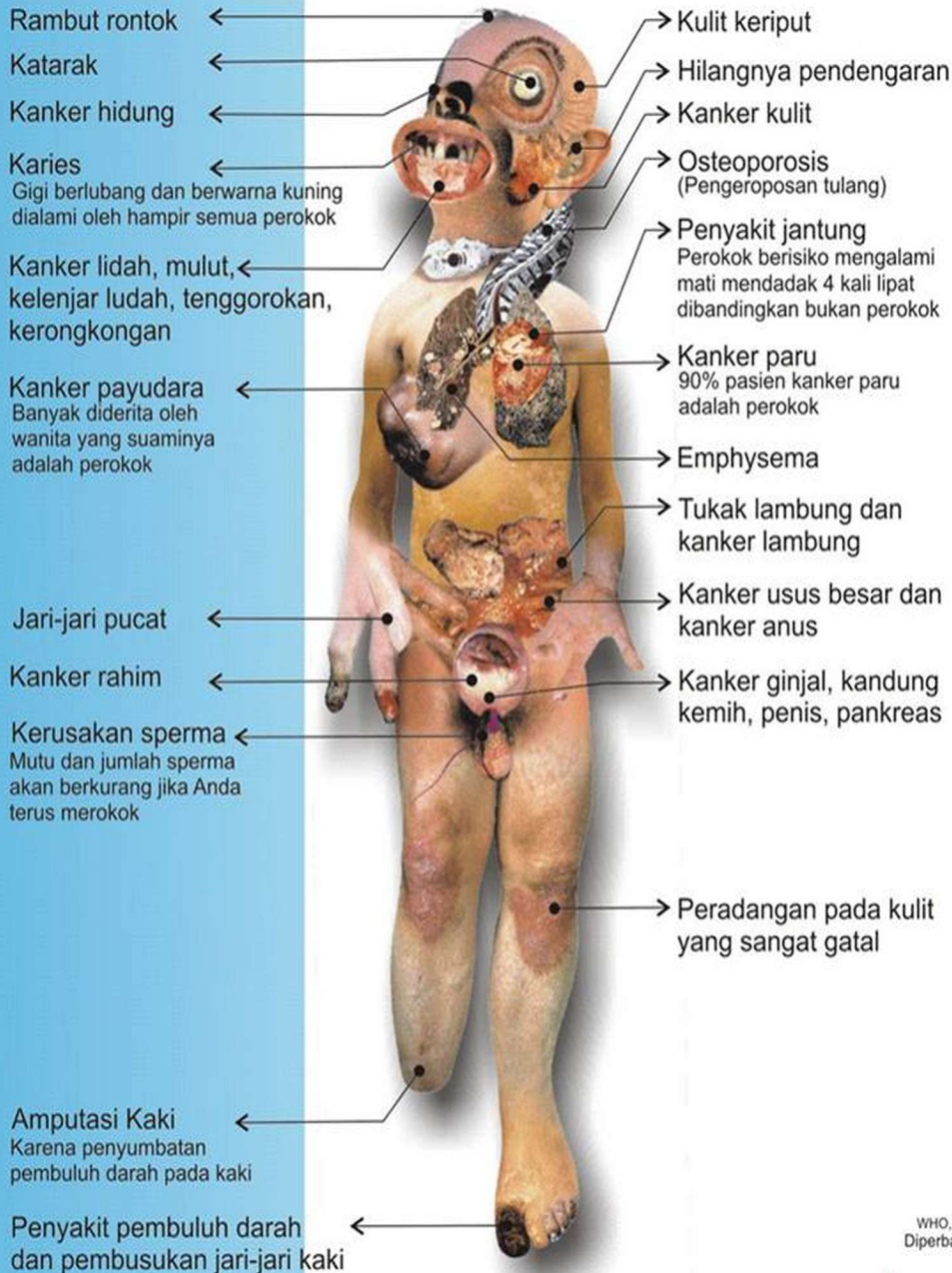
Kanker serviks

Serangan jantung

Kanker kerongkongan

# Tubuh Seorang Perokok

Merokok menyebabkan kerusakan dan penyakit pada semua bagian tubuh



Sumber:  
WHO, Geneva, 2002  
Diperbanyak Oleh :



Center for Bioethics and Medical Humanities  
Center of Health Behavior and Promotion  
Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada  
Untuk informasi lebih lanjut hubungi : Phone/Fax : 0274-547489  
Email : bioetika@yahoo.com

# APA SAJA JENIS PEROKOK?



## 1. Perokok Aktif

Orang yang merokok secara langsung

## 2. Perokok Pasif

Orang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada didekatnya

# PEROKOK PASIF LEBIH BERBAHAYA!!

Sebanyak 25% zat berbahaya yang terkandung dalam rokok masuk ke tubuh perokok, sedangkan 75% beredar di udara bebas yang beresiko masuk ke tubuh orang di sekitarnya.

Konsentrasi zat berbahaya dalam tubuh perokok pasif lebih besar karena racun yang terhisap melalui asap rokok perokok aktif, tidak terfilter. Sedangkan racun rokok dalam tubuh perokok aktif terfilter melalui ujung rokok

# CARA UNTUK MENGATAKAN TIDAK PADA ROKOK

1. Katakan **TIDAK**. Bisa juga dengan mengatakan **Aku tidak merokok, Aku tidak suka, Tidak, terima kasih.**



Contoh:

A: Hei, kamu mau rokok?

B: Tidak. Terima Kasih.

A: Merokok yuk!

B: Aku tidak merokok.



# CARA UNTUK MENGATAKAN TIDAK PADA ROKOK

2. Berikan Alasan. Misalnya Ibuku menelepon, Aku harus pulang, Aku harus pergi, aku ada janji dengan dokter gigi.



Contoh:

A: Merokok yuk!

B: Maaf Ibuku menelepon. Aku harus pulang.

A: Hei, ikut aku merokok yuk!

B: Aku harus pergi, ada janji dengan dokter gigi.

# CARA UNTUK MENGATAKAN TIDAK PADA ROKOK

3. **Gunakan Alasan Kesehatan.** MisalInya Merokok tidak baik untuk kesehatan atau **Aku tidak mau sakit.**



Contoh:

A: Merokok yuk!

B: Aku tidak mau. Merokok kan tidak baik untuk kesehatan.

Sumber: [www.kidpower.org](http://www.kidpower.org)  
[es.wikihow.com](http://es.wikihow.com)

# CARA UNTUK MENGATAKAN TIDAK PADA ROKOK

## 4. Ubah Topik Pembicaraan.



Contoh:

A: Kita merokok yuk!

B: Lebih baik kita bersepeda keliling kompleks.

A: Bosan nih. Merokok yuk!

B: Kita ke bioskop aja yuk. Kungfu Panda 3 sudah tayang.

# CARA UNTUK MENGATAKAN TIDAK PADA ROKOK

5. Katakan **Tidak Ialu berjalan pergi**.



Contoh:

A: Hei kamu mau rokok?

B: Tidak (Ialu berjalan pergi)

A: Kita merokok yuk!

B: Aku tidak mau (Ialu berjalan pergi)

# CARA UNTUK MENGATAKAN TIDAK PADA ROKOK

6. Gunakan **Lawakan**.



Contoh:

A: Kamu mau rokok?

B: Aku tidak mau. Merokok kan membuat gigi jadi kuning. Nanti tidak ganteng lagi.

A: Merokok yuk!

B: Kamu tahu kenapa dinosaurus punah? Karena mereka merokok!

Sumber: [www.kidpower.org](http://www.kidpower.org)

[lawakkisah.blogpsot.com](http://lawakkisah.blogpsot.com)

# CARA UNTUK MENGATAKAN TIDAK PADA ROKOK

7. **Tetap Menolak.** Katakan **TIDAK** berulang kali.



Contoh:

A: Kamu mau rokok?

B: Tidak

A: Sebentar saja

B: Tidak

A: Tidak sakit kok

B: Tidak. Aku tidak mau.

# CARA UNTUK MENGATAKAN TIDAK PADA ROKOK

## 8. Berikan pertanyaan.



Contoh:

A: Kamu mau rokok?

B: Mengapa kamu menggangguku dengan sesuatu yang jelas-jelas tidak baik untukku?

# CARA UNTUK MENGATAKAN TIDAK PADA ROKOK

## 8. Abaikan orang tersebut.

Balikkan badanmu dan berbicaralah kepada orang lain atau acuhkan saja orang itu seolah-olah kamu tidak mendengarkannya.



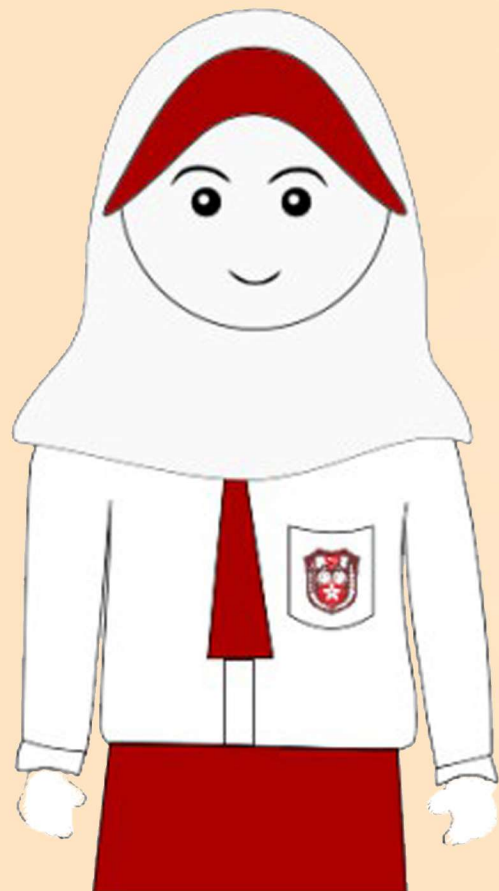
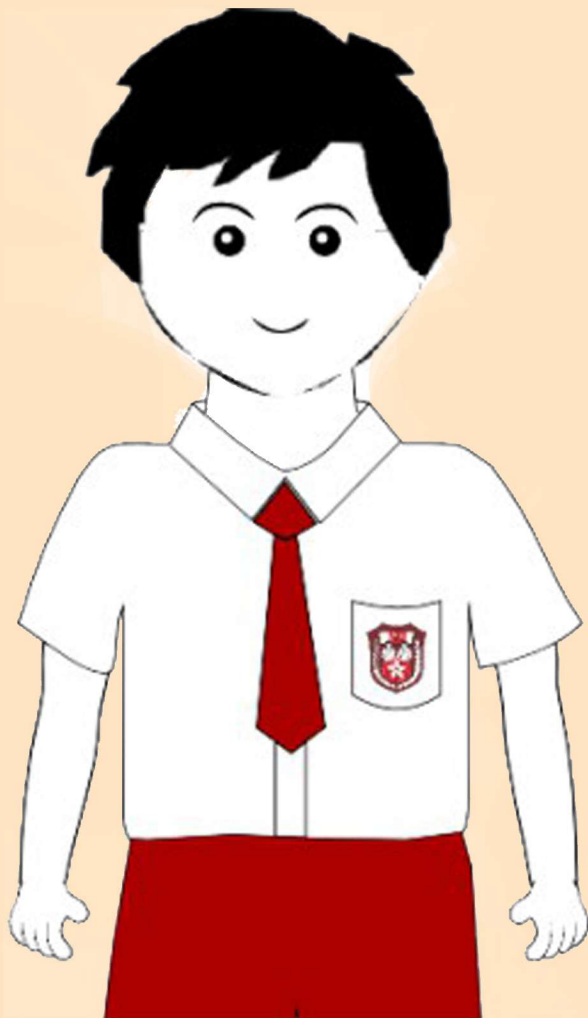
Contoh:

A: Hei kamu mau rokok?

B: (Langsung berjalan pergi)



**KATAKAN  
TIDAK PADA  
ROKOK!!**





Diterbitkan oleh:



Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Andalas  
Copyright © 2016

